UNIVERSITY OF B.C. LIBRARY
QT 235 C453 1916
Fei chih ch'ao shih lun.
3 9424 03238 2027

DISCARD

Digitized by the Internet Archive
in 2010 with funding from
University of British Columbia Library

http://www.archive.org/details/feizhichaoshilin00jian

武進蔣維喬編

健康不老廢止朝食論

上海商務印書館出版

自敘

飲食之義大矣哉。大千世界。所有一切衆生。若胎生。若卵生。若溼生。若化生。凡有生命之物。罔不賴食以維持其生活。故物出生以後。其第一本能。即在求食。食物有盡。而求者無盡。於是乎有爭奪。爭奪之不已。至於相殺。始也人與禽獸爭。優勝劣敗。而禽獸逃匿。繼也人與人爭。亦循優勝劣敗之例。而優之中復有優者。其爭奪之烈。遂相尋不已。而範圍亦愈大。由個人之爭。集合而爲種族之爭。由種族之爭。集合而爲國家之爭。曠觀古今。大至於今日歐洲之戰爭。小至於細菌寄生於宿主。迨

無一而非相爭相殺。其原因雖至繁賾。而一一解剖之。以得其分子。乃至易至簡。易簡者何。即求食是已。噫嘻。食之為禍之烈。乃至於此。然則若有法焉。使生物能不藉食以生。其爭奪相殺。或可以已乎。若有道焉。使物返乎不生不滅。而世界無有生物。即無須乎食。其爭奪相殺。乃可永永不起乎。聞者必詫為理想之懸談。雖然。由前之說。科學家多悉力研究之。特未獲最善之法。古先聖哲亦有言。君子謀道不謀食。又曰。飲食之人。則人賤之。蓋又未嘗不凜凜垂戒焉。由後之說。則即佛家之了生死。契眞如。使衆生皆入無餘涅槃。永不再入輪迴之

謂。固非吾之臆造也。今且不與世人言不食不生。而卽與言求食。言悅生。夫因食而得生。此恆人之所知也。因食而致死。此恒人之所不知也。持粱黍。飫肥甘。以為可多得營養物。而足以悅生。不知吾之胃腸諸官。且不勝其肥滿之任。必耗其貴重之生活力。以排洩之。其排洩不盡者。日停滯於腸內。而發生毒質。以輸入於血液。於是百病叢生。曾未能多獲營養物。而生命之根本。乃為之破壞。破壞之極。而萎然物化矣。人之胃腸。譬則竈突也。食物之消化。譬則薪炭之燃燒也。消化所得之營養物。譬則炊熟之飯也。汲汲於飯之成熟。而多其薪炭。塞

其突門。火之不能盡燃。鬱而爲煙。徒耗薪炭。而飯卒爲饐。食之不能甘。汲汲於多取營養物。而努力加餐。使胃腸不能容。耗其生活力。積爲排洩不盡之殘廢物。營養之願終不得達。而反有大害。是與拙者之炊飯何異。雖然。拙於炊飯。人之所知也。拙於養生。人人日蹈其中而不察也。悅生而反以速死。不亦哀哉。余自幼及壯。亦蹈多食之弊。既知其禍。乃從事節食。亦既有年矣。今讀美島近一郎所著朝食廢止論而善之。即知即行。既歷半載。所獲之效。一如書中所言。乃敢輯述之。以告當世。讀者或有聞而實行者乎。則不特於一生有大益。而於國

家社會。亦必有大益。非虛語也。或曰。子之理想。主於不食不生。以止爭奪。今卽廢朝食。固不能不食。且以廢朝食故。俾人健康不老。不尤與不生之旨大悖乎。曰。惟不食今未有善法。故以節食救之。惟健康不老歷世久者。斯能積其修養。以生智慧而契無生之眞理。眞理至奧賾。夫豈夭札之子。所得而聞乎。夫又奚悖乎。夫人間殺機。欲求根本之解決。永永消弭之。以馴至於大同之世。蓋必自此求食問題始矣。

健康不老廢止朝食論目錄

緒論
健康不老之基礎……一
第一章
廢止朝食二食主義之根據……一二
第二章
過食與健康長壽……一三
第三章
多食主義與不老長壽……一八
一　多食主義乃過食主義……一八
二　多食主義可懼之害……二〇

甲　實行多食主義者肥滿無氣力……二〇
乙　多食主義者發生毒素而被吸收……二一
丙　多食主義者空費精力之謂……二三
三　肥滿與不老長壽……二四

第四章

一食主義與少食主義……一八
附　食之次數……三三
一　我國人日食之次數……三三
一　外國人日食之次數……三四
甲　東洋……三四
乙　西洋……三五

第五章
二食主義與廢止朝食主義……三八
第六章
廢止朝食二食主義與早寢早起……四四
第七章
廢止朝食二食主義副次之利益……四六
第一過食恒覺甘美有味……四七
第二能耐勞苦……四八
第三能耐空腹……四九
第四頭腦明晰……五一
第五精神常能愉快……五一

第六精神常呈極能活動之狀……五三
第七足以節約時間……五三

第八章　廢止朝食二食主義與疾病……五五

一　愈胃病……五六
二　愈腸病……五八
三　愈營養不良病……五八
四　愈肺結核病……五九
五　治愈肥胖症及糖尿病……六〇
六　愈神經衰弱症……六〇
七　罹赤痢霍亂者極少……六二

八　愈便祕症……六二
第九章　廢止朝食二食主義與年齡職業……六五
一　廢止朝食二食主義與年齡……六六
甲　十五歲以下之兒童……六六
乙　十六歲以上二十五歲以下之少年……六七
丙　百歲老者……六八
二　廢止朝食二食主義與職業……六八
第十章　對於廢止朝食二食主義之疑問及疑懼……七〇
一　廢止朝食能不疲勞否……七二

二　若廢朝食則晝食及晚食能不過食否……七四
三　若廢朝食則體重能不減輕否……七五

第十一章　廢止朝食二食主義之實行事項……七七

一　信仰爲第一要事……七七
二　男女之別不可不斟酌……七九
甲　妊娠期之注意……七九
乙　授乳期之注意……八〇
三　疾病之中必須續行……八一
四　宜絕對廢止間食……八一
五　須注意不可蹈多食之弊……八三

六　併行植物性主食主義及正呼吸腹力增進法之効果……八六

第十二章

斷食療法……八七

第一法　不完全之斷食療法……九〇

第二法　根本的斷食療法……九三

第十三章

廢止朝食二食主義與國民經濟……九四

一　廢止朝食二食主義積極的增加生產……九六

二　廢止朝食二食主義消極的減少消費……九九

三　廢止朝食二食主義可以節省食物……九九

四　廢止朝食二食主義可以節省間食費……一〇一

第十四章

實驗談……一〇二
實行之動機……一〇二
實行之初毫無困難……一〇三
廢止朝食之效果……一〇四
實行時宜注意之事項……一〇五
一　執行漸進主義……一〇五
二　愼避間食……一〇五
三　忌避急食……一〇六
四　食物之分量……一〇七
五　通便……一〇八

六　兼行腹力增進法……一〇八

附錄

正呼吸腹力增進法

第一章　正呼吸法……一〇九
第一節　呼吸法之目的及效果……一〇九
一　正呼吸法供給十分養氣於各細胞……一一〇
二　正呼吸法維持肺臟之強健以成健康長壽之基礎……一一一
三　正呼吸法能使心臟強健……一一一
四　正呼吸法能使神經系統健全……一一三
五　正呼吸法能使消化良好……一一三
第二節　正呼吸法……一一四

第一款　正呼吸法之要件……一一四
一　由於橫隔膜之上下運動而行之……一一五
二　自鼻孔而營呼吸……一一八
三　使肺臟之中部以下動作而營呼吸……一二〇
四　呼吸須長而且深……一二二
五　呼吸須有定律……一二三
第二款　正呼吸方法……一二四
一　常時呼吸法……一二四
二　定時呼吸法……一二六
第三節　正呼吸法與疾病……一三〇
一　行正呼吸法則罹逆上之症必少……一三〇

二　頭痛病可少……一三一
三　罹感冒之症可少且能治愈感冒……一三一
四　行正呼吸法可治愈胃腸病……一三二
五　行正呼吸法可治腦病……一三二
六　便祕症可愈……一三三
七　肺結核可愈……一三三
第四節　呼吸法實行之注意事項……一四三
一　姿勢……一三四
二　時間……一三六
三　處所……一三六
四　衣服……一三七

第二章　腹力增進法……………………一三七

健康不老

廢止朝食論

緒論　健康不老之基礎

健康不老之基礎。在調和均衡。調和均衡者。謂就心身之全部、及其各部之發達、並勢力活動等。調和之。均衡之。使無失於偏之謂也。其在物。小至時鐘之機械。若各部均衡。即可永久活動。倘一部缺損。活動即忽焉停止。大而至於工廠之機械。雖極堅固。若一部發生缺損。失其均調。其運動亦即忽焉停止。彼有生命之動植物。莫不皆然。其能維持生活。必其各器官之能均衡發達也。

若一部缺損。則生命之持續難矣。故欲保生物之生命。必使其各器官之發達。極調和均衡。且使恆久不失此狀態焉。期望健康長壽者。亦若是則已矣。

生物之體。祇須能調和均衡。則健康長壽。不難致矣。故各部器官。各自異常發達。決非生命之本。各器官之均調。乃爲生命之本也。無論何種生物。其各部若能均調。即能生存。若有缺陷。即就死滅。此不可逃之公例也。人類之生命亦然。當以調和均衡爲本。然人類之異於物者。乃在精神之發達。故宜從精神身體兩方面察之。苟精神常調和平靜。其身體各器官之發達活動。亦復

如是。則其人已具有長命之資、具此資者。又能恆久留意此狀態。而從事修養。則必爲健康不老之人無疑。蓋調和均衡。爲人類生命之本。而其最切要者。精神作用之均調也。精神之均調。和平是也。精神之和平。乃長壽之基礎。精神之不和平。實短命之主因。怒歟。悲歟。喪膽歟。如是種種。皆使精神失調。吾人生命之大敵也。彼碩學、大哲、高僧。其人恆抱樂天主義。多致長壽。卽原於精神之平靜也。故欲長壽者。亦努力修養。不破壞此精神之均調而已。又若知情意三者之發達及活動。亦必加意修養。使得均調。若怒、若悲、若喪膽、每經一度。輒朘削

吾人生命一次。所宜時時猛省。書諸紳而勿忘也。健康不老之基礎。在精神與身體。同時得其調和。夫身體各器官之調和發達及活動。即生命之所托。失此則生命喪矣。抑吾人之身體各器官。賴公有之血液以養之。血液之量。固非無限。有時一器官之需用驟多。則他器官必形缺乏。故若一器官特別發達。則調和均衡。即爲破壞。此則所占血液恆過度。而彼則恆苦其不足。愈久愈失調。是時身體各器官。因欲得血液故。而互相生存競爭。儼如人類之社會生活。常相競相鬭。而欲多得貨幣也。故身體各器官。因欲多得血液而互相競。祇一

二器官得遂其發達。致使人身全體。愈形其不調。卒至某器官因有缺損。而喪失其生命。是又與社會之富者益富。貧者益貧。因貧富懸隔之甚。社會遂至滅亡。無以異也。此中關係。研究之實有餘味焉。而身體各器官之均調。當常保持之如左表。

身體
- 神經系統……（發達及精神的活動）→ 調和
- 神經系統以外之諸器官（發達及身體的活動）→ 調和
  - 內臟（消化器　循環器　呼吸器　排泄器）各部相互調和
  - 筋骨（筋肉　皮膚　骨格）各部相互調和
  - 內臟 → 調和 ← 筋骨

觀於右表。有四要義。(第一)在保持神經系統及神經系統以外諸器官間之調和。此而能保持。則精神作用與身體活動間之調和。亦能保持。而所謂健全之精神。宿於健全之身體者。可見諸實事矣。蓋保此調和。則一方面期身體各器官之健全發達。同時常爲精神的活動。供給新鮮之精神營養素。乃爲極要之事。就人間事實。比較觀之。彼夫不爲精神的活動者。恆有早衰之象。蓋即缺此調和。不能得精神的營養素之故。更有年老之人。隱居退休。停止心身之活動。忽焉物化者。亦此理也。然則欲期長壽、而預防早老者。宜留意於此。努力爲精

神的活動。世人恆謂身體尙健康。即能長命者。是大誤也。要之不老長壽之基礎。尤貴精神的活動。常使身體諸器官。與大腦之發達相調和。雖在老年。而此精神的活動。不可或缺也。

(第二)在保持內臟諸器官及筋骨之調和。世人於此。誤解者不少。例如運動固足以強健身體。而世有以爲僅僅筋骨之運動。即足達長壽之目的者。或有指筋骨發達之人。而謂彼體格良好。即能健康不老者。皆由此誤解所致也。世所稱體育家。大率多陷此謬見。筋骨之發達。若比內臟諸器官過度之時。則血液因被

筋骨一部。所占獨多。而內臟諸器官。發達不能滿足。遂形缺損。其結果必致短縮生命。是故希望健康不老者。於內臟諸器官之健全發達。不可不留意焉。大抵筋骨之發達與否。爲肉眼所易見。故人多注意。而內臟之發達與否。爲肉眼所不易見。故人多忽之。於是不知不覺之間。破壞均調。內臟一部受損。至於喪失生命。而莫識其由。良足悲矣。

（第三）保持內臟諸器官相互之調和、與筋骨諸器官相互之調和。於此宜特加注意者。卽各器官之調和。應循其自然。而不宜背乎自然。例如牛之大腦。雖對於其身

體他部爲小。似有不調和之狀。然實此種動物自然的調和也。又如牛胃。比於其他內臟諸器官。則異常發達。驟見亦有不調和之狀。而自其生活狀態考之。則決非不調和也。於人類亦有然。其消化器。比於其他內臟諸器官。殊形發達。是卽其生存上自然的調和。故其發達及健全。必須留意維持之。又如人類之肺臟。肺尖部發達不完全。陷於薄弱。肺葉部則發達完全。驟見亦似不調和。而細考之。則人類之生活狀態。其肺尖部固不必十分發育。則亦可爲自然的調和也。如以人力強使發育。則爲背乎自然。破其調和矣。今日通行之胸式深呼

吸運動。對於此點。正爲背自然之健康法。其結果頗爲可危。

(按)深呼吸法。久爲衛生家所公認。於治肺疾。尤有大效。美島氏謂爲背自然之健康法。蓋專指胸式者言之。然其言人類生活狀態。肺尖部不必十分發育。亦未有確鑿根據。讀者勿以辭害意可也。

如是則調和云者。亦不可不精細考察。以順應於自然。若爲違背自然之調和。轉有害於心身之健康。

(第四)活動之調和也。吾人心身之健康。與其活動之如何。有密接之關係。已如前述。因是其心身之活動。及各

器官之活動。當保其相互之調和。爲極要之事。然活動必有一定之休息。其調和始能保。假如有人活動而無片刻之休息。即爲不調和之甚。是知活動與休息一張一弛。亦不能不互保其調和也。故人類之各器官。於活動反面。皆各有一定之休息。即大腦及筋骨諸器官。因睡眠而得休息。心臟每一運動。成一定時之休息。肺臟亦每一呼吸。成一定時之休息。若胃腸之內。積有食物及廢殘物之類。使片刻不休。必常爲不調和之活動。故保持此胃腸之自然的調和。於健康長壽上。乃爲第一要義己。

如上所述。調和均衡。為心身健康長壽之基礎。蓋彰彰矣。故欲望心身之健康不老。第一不可不修養此自然的調和。然其方法。在精神肉體兩方面有效者至多。而肉體的方法之最簡易、而效果最大者。則在實行廢止朝食主義、及正呼吸腹力增進法。

第一章　廢止朝食二食主義之根據

二食主義之根據。在避食物過度之害。廢止朝食之根據。則以廢止朝食而行二食主義。乃於生理上為最合也。數年前、美國人多有行此廢止朝食主義者。即在日本。近來實行此主義之人。亦以漸而多。彼國衛生家。有

繼續實行十餘年。得種種利益。能保全心身之健康。並獲得其他副利益者。故此主義乃盛行焉。

第二章　過食與健康長壽

過食與健康長壽。乃絕對之仇敵也。何則。飲食過度之時。第一使消化器過勞。致此器自體陷於衰弱。害及身體各器官之調和。卒至消化器生缺損而死。第二消化器因積蓄食物過多。時間過長。故一方面常奪取他器官之血液。而害其調和。又一方面精力消耗過甚。減少生活力。其結果必至短命。第三過食之時。消化困難。食物必久滯腸管。經時既多。大腸內遂起諸種細菌作用。

醱酵而腐敗。生有毒氣體及毒液。此有毒物質。自腸壁吸收於血液內。首害及神經系統。次害及身體各器官。而爲短縮生命之大原因焉。故防止此毒素之發生、及其吸收。實爲不老長壽之基礎。學者研究其方法以發表之者頗多。如有名之美幾尼古夫博士。其一人也。

美幾尼古夫氏曰

大腸中經久停積之殘廢物。能生有害身體之醱酵。乃細菌所棲之巢窟也。吾人之智識。對此問題。雖未敢言充足。然寄生腸內之菌類。或繁殖於身體組織之內。或產出有毒之分泌物。以致傷害健

康。則不可掩之事實也。

腸內之細菌及其毒素。蔓延傷害全身。殆無可疑。

由此推之。則消化器官中。堆積細菌之量愈多。則縮短壽命而爲毒害之源。亦愈擴大。可斷言也。

過食之第四害。一方面增加血液過量。有害調和。他方面則血液中吸收過量之養分。以刺戟身體之無用各器官。妄事消費生活力。而爲短縮壽命之一大原因。

〔註一〕妄事消耗生活力。無論如何。總爲早老短命之大原因。故希望不老長壽者。於此生活力。必用諸正當。而常節嗇其精神。使有餘不盡焉。

〔註二〕動物身體之血液。絕似社會之貨幣、及其他財物。身體之各器官。互相競爭。各欲多得血液。社會之各個人。亦互相競爭。各欲多得財物。其狀態正同。又血液之量。過少或過多之際。則身體各器官、並精神狀態。必有諸種變象。惹起混亂。亦恰如社會因貨幣、及其他財物。過少或過多。而惹起諸種之恐慌。同一情狀。此中關係。至有味也。

如上所述。過食者。不老長壽之大敵也。故古來言養生者。首戒過食。今舉其格言如左。

一　不多食。(論語)

二　體欲常勞。食欲常少。(三國時封君達語)

三　人間自世界初創。食量已定。貪速食盡。故難期永久生存。(土耳其古語)

四　穀食勝元氣。其人肥而不壽。元氣勝穀食。其人瘦而壽延。養性之術。常使穀氣少。則病不生。(楊泉物理論)

凡此訓戒過食之害。皆自古昔經驗而來。實有眞理存乎其間。無論我國及東西洋之古訓。無論仙術與長命術。但觀其首戒。恆在過食。則過食爲長壽不老之大敵。

固確無疑已。

第三章　多食主義與不老長壽

世之持健康論者及醫家。恆有主張多取食物。而以十分營養爲健康長壽之基礎者。驟聞之。似頗合於生理學。何則。吾人惟賴營養充足。而能維持生活。故多取食物。十分吸收營養素。恰如人之積極進步然。彼缺少衛生智識者。聞此說而不細察。自易起信仰而奉行之。不知轉以是促其壽命也。今舉多食主義十分營養主義之謬誤、及有害於不老長壽之理由。詳述於次。

一　多食主義者。乃過食主義也。

夫曰多食主義。細審之。實即過食主義耳。多食之人。意謂努力加餐。即能健康長壽。故無論何時。務勉食多物。不計分量。而至晚爲尤甚。食後胃滿腹脹。若不多爲運動。則恆致不能寢。是人不但一夕爲然。且無晝無夕。每食皆然。其每度分量過多。使胃充滿。而在充滿之際。強爲運動。以使消化。於是胃乃次第擴張。每次非過食。即覺不適。食後非強爲運動。則必甚苦。不知運動者。係吾人生活自然之結果。若強使運動。其結果究足令吾人生活與否。則不可知矣。然則因強使消化過量之食物。而每食後不能不多運動。顯

係強制胃部。爲違背自然之動作也。調和既破壞。而不老長壽之最要條件。因以虧缺。則爲害已立見。況更有其他之大理由哉。

二　多食主義可懼之害。

甲　實行多食主義者。肥滿無氣力。

多食主義者。營養十二分之謂也。凡吾人之心身。得十分之營養素。同時而生殘廢物。必速排除之於體外。然因多食主義。取得十二分之營養素時。其日日消費於生活者。必多所賸餘。此賸餘之營養素。化爲脂肪。而積滯於身體之組織中。增加體

量。遂至肥滿。脂肪既增加。必減殺活動而無氣力。活動力既缺乏。則脂肪愈益增。而身體愈益肥。精神愈益萎縮。如此現象。詎非可懼者耶。

乙　多食主義者。發生毒素而被吸收。

因多食之故。腹中充滿食物。致使不消化性之含淡氣物。存在腸內過多。此物腐敗於腸內。即發生毒素。爲血液所吸收。有害於神經及筋肉。久而延及全體。此其禍害。於多食肉類者尤甚。蓋肉類中所有之含淡氣物。(卽蛋白質)比他種蛋白質。易於腐敗。因此發生毒素亦多。且肉類中更含有尿素

尿酸等之毒素故也。

是等毒素。由肝腎二臟等之動作。能排除於體外。自不待言。惟因其分量之多。必殘留於體內。此殘留者。既使神經筋肉等衰弱。延及於肝腎。亦足妨害其機能。且在肝腎二臟。既因排除此毒素。而過量工作。卽心臟亦爲是故。而努力跳動。肺臟亦爲是故。而多營呼吸焉。又如胃因不消化故而起醱酵。致有疲勞諸現象。全部內臟器官。因毒素直接之害。與排除毒素過度之用力。咸致疲弱。而各害其機能。因此與生活最有關係之血液循環。亦生

障礙。身體及精神。既無氣力。活動爲之缺乏。體量增加、脂肪滯積而肥滿。則氣力愈益消減。恰如互爲因果。於是內臟諸器官。與筋肉皮膚。其間既失調和。所謂不老長壽之基礎已破。終至不幸而短命矣。

丙

多食主義者。空費精力之謂也。

從多食主義所得十二分之營養素。必於心身各部與以刺戟。強使爲背乎自然的活動。此活動非生活上所必要。適足空費精力。而爲短縮生命之遠因。又因多食主義。其食物之殘廢物既多。則必

消化之。排除之。或排除其所發生之毒素。於是胃腸之活動。爲之過量。而肝、腎、心、肺諸器官。亦咸被其牽制而爲背自然之活動。豈非空費精力之甚者歟。其在胃腸。爲此多食主義故。空耗精力尤大。是多食主義。適使吾人貴重之胃腸。化爲製糞器而短縮其生命。可懼孰甚於斯。願世人之速自猛省也。

三　肥滿與不老長壽。

肥滿者。在多食主義中。係多食肉類之結果。已如前述。然肥滿之人。驟見之。似覺膚革充盈、無疾而可延

壽命。故不明長壽學之原理者。頗豔羨之、希望之。往往謀諸醫者。以求肥滿。遂陷於多食主義。此缺乏長壽智識之深可慮也。

殊不知以肥滿為無病。實屬大誤。蓋肥滿正為一種疾病。（醫學上稱輕者曰肥滿症甚者曰肥胖症）且為最難治療者。此則大可憂也。一罹此病。雖經名醫治療。不易獲愈。乃本人既不自覺為病。家族友朋。又皆從而稱譽之。世人亦且從而豔羨之。於是本人愈益任性多食。愈益肥滿。則愈增其病。卒成可悲可憐之體質。而不可救藥矣。

又常情以肥滿者爲能長命。亦屬大誤。若係肥滿。則第一使血管壁爲脂肪化、而失其彈力。起血管硬變症。卒至破裂。彼可畏之腦溢血、及腦出血(卒中)症。即由於此。而患者多爲肥滿之人。近今醫藥治療。於此症尙甚困難。是多食主義之可慮者也。

第二使心臟衰弱。此由脂肪堆積於心臟故。肥滿者偶有運動。便覺心悸亢進。其運動困難、脈息短促不整、及心音低微。乃心臟衰弱之證據。又肥滿者缺乏活動性。亦原因於此。

第三肥滿之可懼者。終必釀成不治之症。如併發之

糖尿病、腎萎縮之重病。是也。夫然、肥滿者必終於短命可知。彼信爲可得長命、而自鳴得意、且見羨於他人者。實可憐之甚也。世之持多食主義者。其亦可以反省矣。

如上所述。肥滿實爲可畏之病症。既彰彰矣。故欲不老長壽、且立於社會而努力奮鬪者。須注意勿罹是病。其要義首在勿陷於多食。不幸罹此。則宜以大決心。實行次之治療法。

第一宜速改良常食。避多脂肪之肉食。採取植物主食主義。

第二宜速實行少食主義。(廢止朝食二食主義)

第三勉爲適度之運動及戶外生活。

第四章　二食主義與少食主義

二食主義者。廣義之少食主義。即對於多食主義而爲少食主義是也。然世人通稱之少食主義。恆指一日中朝晝晚三餐。每度減少其分量而已。其理想以每度食量、僅至腹量八分爲限。此古來我國及日本醫家、儒家、宗教家之間。多唱此主義。奉以爲健康法、修養法、及不老長壽法者也。然此主義。因有以下之缺點。故實際之效果。遜於二食主義焉。

缺點之一　三食少食主義。比於二食主義。實行爲難。人類者。欲望甚强之動物也。而於食物尤甚。無論何人。每逢食。必使其腹十分飽滿。雖至九分八釐。亦不肯停止。比比然也。況近來科學進步。烹飪法與之俱進。人工巧妙。多爲背自然之烹調。一則刺戟味覺。使興奮而多食。二則强盛舌之感覺。使因嗜好而忘胃之食慾。不知不覺間。致陷於過食。故在普通人。欲其每食能確至腹量八分而止。勢所不能。蓋彼自以爲腹量止於八分。而實際腹已十分充滿也。通常所謂腹飽滿者。其實係胃之自然充滿。非眞正之腹飽滿。而在腹量已至十二分

時。其充滿之食物。實已逾於胃之自然消化能力、二倍至三倍矣。此其結果。實因舌之嗜慾。爲巧妙之烹飪法所欺也。故每食腹量止於八分。惟意志極強之人。或能行之。常人決難實行。充類言之。眞正三食皆八分量主義。可謂理想的難事。不能施諸實際也。

缺點之二　三食少食主義。有致營養不足、及胃萎縮症之危險。每食之際。常以腹量八分爲念。或且祇及腹量六分五分而止。斯時即能致營養不足。大有害於健康。又因每食常限於腹量八分以下。胃部無十分活動之機會。因害及胃筋之發達。必漸至於萎縮。何則。凡身

體各器官。宜使適度活動。適度休息。而後得保完全之發達及健康。若常使其活動過少。卽於發達及健康爲有害也。又因常存腹量八分之意想。從精神作用。而影響於身體。亦能致胃之活動力衰弱。漸次萎縮焉。此等實例。多數所認。不可不深爲注意。

缺點之三　三食少食主義。有使胃無十分休養時間之弊。十分活動。十分休養。乃發達心身、保全健康上、不可動搖之眞理原則也。故於胃部既使之十分活動。又與以十分休養之時間。爲極要之事。從生理學家言。食物消化之時間。由食品之性質、烹調之方法、胃之健否

等。而不能一定。普通之人。大概在四時半以內。即可將許多食品。消化終了。故宜有休養之時間。每食前後相距。至少必隔六時間。否則有害。若一日三食。從理論上之計算。則每餐須費時間三十分。而食時前後相距。當有七時半。然是不過理論上之計算。實際則由晝夜之長短、職業之性質種類、家庭之事情等。決不能依此而行也。是以普通之人。每食前後之間。僅四時間乃至五時間。不能與胃以十分休養。至使胃臟疲勞、消費力過大、害其健康、背於不老長壽之理法焉。以上所述。三食少食主義。缺點頗多。而能去此缺點、排

除多食主義之大害、順應於長壽不老之原則者。則廢止朝食二食主義也。

(附) 食之次數

一 我國人日食之次數。

我國人每日設食。南方普通日三次。北方普通日二次。日食三次者。約晨八時至九時爲朝餐。十二時爲午餐。午後六時至七時爲晚餐。朝餐恆用粥與點心。午餐較豐。肉類居多。晚餐較爲淡泊。而日長之時。中等以上之人家。又有於午後三四時進點心者。其點心用糕餅等物。日食二次者。朝餐約在十時前後。晚

餐則在五時前後。朝餐多肉類。晚餐亦較淡泊。而午後二時。亦進點心。多用餅麵及茶。至富貴之家。遲起宴寢。有日食四次而在半夜猶進食者。則爲閒食之習慣。而非普通之風俗矣。

二　外國人日食之次數。

甲　東洋

(1) 日本人普通日食三次。田舍節儉之處。亦有日食二次者。至於日長之時。有小晝飯。夜永之時。有夜食。是皆臨時所設。非恆例也。

(2) 朝鮮人普通日設二食。夏日長時。亦往往有加晝

食者。

(3)印度設食。大概爲午前及晚間兩次。上流者供以諸種之副食物。而下流人家。則不過享受粗糙之雜飯而已。

乙　西洋

(1)英吉利。歐美之風。有朝食、小餐、午餐、晚餐四種。雖在平常家庭。亦復如是。通例婚姻舞蹈等事。有來客之際。尤爲豐盛。朝餐乃四季皆宜之食物。近來其時刻漸遲。雖在午後。猶稱朝餐。名實不相副矣。小餐則恆稱爲唐突朝餐、妨害午餐者。通常最簡

單而無儀式。惟可視爲一種間食耳。午餐不問其爲晝爲夜。總爲最完美之設食。又稱食中之主君。多於是時招致賓客。具山海之珍味。其食器食桌之精雅、食堂之裝飾、主客之服裝、饗讌之禮法等。比於平素。極嚴肅而複雜。晚餐在諸國爲最重要之設食。然近來因午餐益重。其値漸減。而行於夜會舞蹈會之後焉。

(2)合衆國。設食之時。通常爲三次。朝食七時、晝食正午、晚食五時是也。而晝食肴膳豐多。亦同於他國。

(3)法蘭西。設食之數。爲二次或三次。集家族於一桌、

同時食之爲常。既食之後。則有喜爲談謔之風。

(4) 德意志今就其中等社會之設食言之。朝食自八時至九時。爲珈琲、牛乳、麵麭、牛酪等物。設置簡單。有時益以半熟之雞卵。晝食自一時乃至二時。爲菜湯、魚類、肉類、糕點、果品、珈琲等。最富於滋養之物。晚食自七時至八時。爲火腿、冷牛肉、乾酪等。皆冷食也。

(5) 俄羅斯之設食。朝十時、晝二時、晚八時、爲普通。亦有高貴之俄人。十一時始睡起而飲茶。二時方畢朝食。四時再飲茶。八時晚餐。十時三次飲茶。十二

時夜食。亦云奇矣。

第五章　二食主義與廢止朝食主義

二食主義。有廢止朝食、廢止晝食、二者之別。無論何者。皆適合乎少食主義。而於排除多食之害。爲有效也。如前說。多病之故。大概由過食以後。有不消化之殘廢物。停滯腸管。發生毒素。爲血液所吸收而起。故每日使此不消化殘廢物不存留。而食物之分量。正適應於身體之需要。乃不老長壽之祕訣也。近來德國學者。盛主張長壽之原因、在於健胃腸之說。益可信此理由之確鑿矣。然每日使此不消化物不存留。攝取食物能分量適

當。初非容易之事。在三食少食主義。最爲困難。不如二食主義之易行。前已詳之。然則全然廢止晝食主義。及全然廢止朝食主義。何者合於生理學。而適於不老長壽之理法耶。試以時間爲立脚點而考之。則廢止晝食。似若合理。然有生理學上不可動搖之理由如次。則終不能不令人贊成廢止朝食也。

理由之一　經一夜睡眠。早晨興起時。胃之內面。有一種粘液。被覆其間。此際若投食物於胃中。則食物之表面。必爲此粘液所包被。而既經包被之食物。胃液不易浸入。於是消化困難。生活力之空費可知矣。

理由之二　經一夜睡眠。至早晨時。胃腸之消化器。尙未爲十分之活動。此際若送入食物。與以刺戟。強使動作。則爲背乎自然。旣背於生活力經濟主義。又違反不老長壽之自然理法。

理由之三　經一夜睡眠後。身體各器官。尙在未消費營養物之際。加以昨晩之食物。消化吸收於血液之中。含有營養分甚多。此際雖不吸收養料。亦可使心身十分活動。不覺勢力來源之不足。是故雖全廢朝食。於心身活動上。初無何等障害也。

理由之四　經一夜睡眠而起之早晨。身體之活力充

實。即神經及筋肉之力。皆達於最高度之時也。故以爲此際不進食物。必不能活動。且慮其疲乏者。殆可謂全無其事。方且能勝長時間之動作焉。反之、廢除晝食。則午後三四時頃。已早覺血液中營養分之不足。心身呈疲勞之象。必至消耗其生活力。而背於不老長壽之自然理法。不待言已。

理由之五　朝起時。心身之活力。正達於最高度。故此際必宜十分活動。即一日中最適於活動、且其活動結果、最偉大之時也。若此際設無關緊要之朝食。既空費貴重之時間。又因消化食物。奪去多量血液。減殺心身

之活動。使生活力有空費之虞。豈非大愚之方法哉。卽此一端而論。則朝食者。可謂形式上、實質上、皆不適於長壽之理法也。

〔註〕長壽有形式與實質二種。所謂形式的長壽。必曰達於幾歲。方爲長壽。務以年齡之多爲優。世人所通稱者。卽此形式的長壽也。所謂實質的長壽。係指活動時間之久長言之。故在形式的。其壽雖止於六十。然若每日之活動時間甚長。則其人每與八十歲之形式的長壽者、或與其以上之長壽者。爲同樣之事業。未

可知也。

如是、則廢止朝食二食主義、優於廢止晝食二食主義。其理由甚足。世有因職業之性質、不受時間制限之人。自朝起爲四五時之活動。午前十時朝食。午後五時乃至六時爲晚食。如我國北方習俗之日食二次者。頗與廢止朝食二食主義之理想爲合。然是方法。非普通人所能適用。(如從事農業勞働之人此方法爲良)故廢止朝食二食主義。規定如下時間。爲最適當。

正午十二時……………晝食

午後七時乃至八時……晚食

第六章　廢止朝食二食主義與早寢早起

早寢早起。乃不老長壽不可缺之要件也。世有百歲老人。殆無不努力於早寢早起者。觀此則早寢早起之有益於不老長壽亦明矣。然此事實行頗爲困難。意志堅強修養積久之人。固宜能之。而普通之人。率多半途中止。不能繼續。惟實行廢止朝食二食主義者。必首能早寢。次日即能早起矣。其理由何在。蓋實行廢止朝食者。頭腦分外明晰。而富於活動性。體力強健。而優於勞動力。自朝至晚。無庸休息。心身既愉快活潑。於是晚食既畢。血液集注於胃腸。初不覺晝間之疲勞。而愉快活動

之頭腦。乃起適當之貧血而催睡焉。故登牀之後。無有煩悶及不眠等症。直卽熟睡。而翌晨必能早起。亦自然之結果也。

不眠之症。在心身健康上。極有大害。且又至苦。曾罹此病者。罔不知之。且醫藥不易治療。然若能勉行廢止朝食二食主義。則一二月之中。必有大效。而免其苦厄。讀者盍確信斯說。而勇敢實行之歟。

諺云。早寢早起。爲健康及成功之母。誠哉斯言。早起時呼吸新鮮空氣。心身活動愉快。至於莫可言喩。苟一次領略其味。卽不能忘矣。況因廢止朝食二食主義之實

行。頭腦既極明晰。身體亦富於勞動力。其早起時之狀態。尤爲生氣遠出者耶。如是而猶謂心身之健康不加增。事業之成功難期者。決無是理。蓋古來成大功業之人。從無有習爲晏寢。待日高而後起牀者。世有欲知早寢早起之愉快。期望健康及成功者。盍速爲廢止朝食主義之實行家乎。

第七章　廢止朝食二食主義副次之利益

實行廢止朝食二食主義。其主要之利益。在心身健康及不老長壽。已如前述。然實行此主義時。其副次之利益甚多。今舉其要者說明之。

第一遇食恆覺甘美有味

飲食爲吾人每日生活中。最愉快之事。固無人有異議也。故臨食時。無不冀得甘美之食物。然因生活上之情形、及身體之關係等。輒有對食不甘者。而如久坐執業之人。每日對食。不甘尤甚。或嫌材料之不合。或怪烹飪之失調。苦狀百出。其結果有致家庭之失和者。然若實行廢止朝食二食主義。則因胃腸健康。食欲奮興。於食物材料之適否。烹調之巧拙。可勿苛求。任在何時。咸有甘美之味。而能愉快以畢食矣。其結果精神亦悅愉。家庭亦和平。所謂活動者。即平和愉快之生涯。一方面使

財力餘裕。他方面更造不老長壽之因。是已。重言以明之。即每食能臻於甘美愉快之境。既享人生之最大快樂、又樹不老長壽之基礎。爲不可忘也。

(按)余患胃擴張病十餘年。往往未食則腹饑。臨食則不甘。至以爲苦。自實行廢止朝食後。對食甘美。胃病十去其五六矣。

第二能耐勞苦

廢止朝食二食主義。若多年實行。則有不可思議之奇效。在身體精神兩方面。均能耐難堪之勞苦。其原因如何。尙不能盡明。要之心身之健康。已臻堅實之結果。可

推而知也。此等事實。僅憑傳聞。無論何人。皆難深信。惟經實行者。自已親歷之。始若可驚。繼而益信。此則多數實行家共同之經驗也。

第三能耐空腹

廢止朝食。則將以爲自朝至午。必不堪空腹之苦。此人之恆情也。然其事實乃大相反。人若繼續實行此主義。必漸次能耐空腹。有出於意外者。例如有循例朝食者及實行此主義者二人。一同處理事務。則前者將近正午。已覺空腹。若至午後二時。不得食物。則覺難耐。治事時必顯露不能措手之狀。然實行廢止朝食者。則於此

時。若有全忘晝食之狀。猶能精細以處事也。讀者疑吾言乎。則試起而實行之。繼續一年。可以見矣。且此能耐空腹者。不但精神的勞働之人能之。卽肉體的勞働之人。亦同此狀况也。

(按)余素主節食。故實行廢止朝食後。祇第一月中。每日上午十時前。略覺空腹難耐。蓋因胃中習於充滿食物。其初覺空腹者。乃神經性作用。非眞饑餓也。其後反覺胃部鬆動暢快。偶有一日。因事務所羈。至午後二時。方得晝食。亦未覺空腹之難堪。而治事之精神。則如常云。

第四頭腦明晰

頭腦之明晰。無論何人。皆所大願。然甚屬難得。惟實行廢止朝食二食主義者。其頭腦頓時即有明晰之感覺。蓋頭腦昏瞶之原因。雖有種種。其中最占多數者。即爲多食。以致胃腸疲勞。而中大腸內腐敗食物之毒也。如前所述。欲除此毒素。惟實行廢止朝食二食主義。最合理。而實行亦易。效果極大。是則頭腦明晰之理由。可不煩言而自解矣。世有自恨頭腦不明者。首宜行此廢止朝食主義。以實驗之。

第五精神常能愉快

實行廢止朝食二食主義者。其精神有意外之愉快焉。夫精神之不愉快。爲人生最大憾事。可勿待言。且能爲不老長壽之大敵。亦自古認爲不可動搖之眞理。賈長沙以憂憤悲傷。卒至短命。歷史上此等事實。蓋不鮮矣。故如發怒哀傷嫉妬等不快之精神作用。足以促奪吾人之生命。爲患之大。有爲人所不能想像者在焉。試觀古來百歲老人。無一有精神不快者。其理甚明。惟實行廢止朝食二食主義者。其胃腸、頭腦。以健康之結果。能使精神異常愉快。欲愉快以終其天年之人。允宜及早實行。勿稍緩矣。

第六精神常呈極能活動之狀

實行廢止朝食二食主義。則其精神。常呈愉快活動之狀。而無片時流於昏惰。夫心身之愉快活動。不老長壽之基礎也。苟能使精神常保此狀態。則其人決不陷於早老。故雖謂不老長壽之祕訣。在於心身之愉快活動。怠惰之人。不能長壽。亦非過言。世有厭忌早老希望長壽之人士。亦宜斷然奮起。實行此主義哉。

第七足以節約時間

廢止朝食。則至少每日能節約一時間。每日有一時間之節約。則一年即有三百六十五時間之節約。一日執

八時間之勤務。則四十五日餘之節約。對於一年爲十分之一·二五之節約矣。故假定自二十歲始。實行此廢止朝食二食主義。以至於八十歲之活動。則因節約六十年之十分之一·二五。而得七年半之節約。實際上卽得八十八歲之活動。若至於九十歲。則實際上更得九十九歲之活動矣。

蓋世間作事之成敗。於時間之多少。關係甚大。古來能成大功者。其大部分多爲長命、而得延長活動歲月之人。是無論如何。成功之於時間多少。有密接之關係明矣。今實行廢止朝食二食主義者。其直接之效果。不但

能得不老長壽。而從時間之節約。實際上已獲得十分之一·二五之長壽。且其長壽時間。爲每晨最富於活動力之貴重時間。觀於此點。則實行此主義者。其事業無不能成功之理。豈非痛快之結論哉。世有希望成功、而感活動時間之不足者。盍早努力行此主義。既可獲自己之幸福。并可增進國家社會之活動力焉。

第八章

廢止朝食二食主義與疾病

廢止朝食二食主義。積極的增進心身之健康。使能不老長壽。同時於消極的方面。治療疾病。亦有奇異之效果。今就其主要者述之。

一　愈胃病

胃及腸、乃消化食物、輸送營養分於身體各部者也。故胃腸不健全。則無論如何多食滋養物。亦不能消化之吸收之。僅虛耗財貨及生活力於無用而已。然胃之消化食物。尤關重要。若胃力薄弱。則必以不消化之食物。輸送於腸。因是腸亦過勞。遂至於病。故謂胃之健全為不老長壽之基礎。決非虛語。蓋凡胃弱之人。其精神常欠愉快。欠活潑。立身於社會。亦不能努力活動。以建事業。可知胃之健全。乃強健心身之根本。而活動成功之左劵也。顧胃病之種類甚多。其

原因。於每日之飲食。有直接關係。如食物之分量、設食之方法、或食物之種類等等。咸能致病。就中因分量而起之胃病。尤爲數見不鮮。此其病因。必爲食物過多、而不與胃以休養無疑也。故欲愈胃病。注意食物分量。與胃以十分休養。極爲緊要。抑胃之病因。縱使由於設食之方法、或食物之種類而起。苟注意於分量。與胃以十分休養。則亦自能獲愈。是愈胃病者。終不外注意食物分量、及與以十分休養而已。廢止朝食二食主義。乃與胃以十分休養、最完善之方法也。蓋此法能使胃健全。其效早爲實行者所公

認。又其結果。能使心身愉快而活潑。由此論據。則世之苦於胃病醫藥罔效者。宜及早實行此主義。及其成效顯著。則亦不能自已矣。

二　愈腸病

腸亦與胃同。不能不與以十分休養。其方法亦以廢止朝食二食主義。爲最完全。在實行此主義之人。於下痢等症。不易感染。其有因不檢而罹此症者。亦惟實行此主義。始能立時恢復之。其效果誠可驚異。果能人人實行。則胃腸病之醫生及藥物。可以不用矣。

三　愈營養不良病

世有一事不能作之淹蹇病焉。頭痛也。不愉快也。無元氣也。體重漸減而疲勞也。活動性之缺乏也。蓋即生活力缺乏之病也。此類多係營養不良、或肺結核之第一期。

營養不良。原因於胃腸之弱。不能十分消化食物。而吸收其營養分。惟實行廢止朝食二食主義。則胃腸既強。不久即可恢復。

四　愈肺結核病

肺結核在第一期。施以營養療法。多可獲愈。故其治療。第一在保胃腸之健全。否則無論食何等營養物。

而其物由咽喉而下。至肛門而出。毫無作用。徒耗排泄之力而已。故惟實行此廢止朝食二食主義。保持胃腸之強健。吸取富於營養素之食物。而能十分消化吸收。始可完成營養療法之效果。營養既良。斯不知不覺間。病自霍然矣。既食甘美之食物。而又能治愈疾病。豈非至愉快之主義耶。

五 治愈肥胖症及糖尿病。亦極有效驗。此已詳於第三章。故略之。

六 愈神經衰弱症

神經衰弱症。起因甚多。而由於過食食物、及喜間食

者頗多。胃腸因過食、及間食而受害。其食物之廢殘物腐敗。發生毒素。爲害於神經系統甚大。前已屢述之。是即神經衰弱症之原因也。又因過食及間食故。常使血液集注於胃腸。而於頭腦覺其不足。遂致受傷、而發神經衰弱症。

是知神經衰弱症。原因於過食間食居多。故此等症。實行廢止朝食二食主義。則輕者五六個月。確可治愈。即慢性之重症。實行數年間。亦可全治。世有羅於神經衰弱、而胸懷煩悶之人。盍以正確之信仰。而行此主義。以保全貴重之生命歟。

七　羅窒扶斯(赤痢)及虎列剌(霍亂)病者極少

窒扶斯及虎列剌。皆因病菌寄生於腸中而起。惟胃之健全者。縱有此等病菌。混入飲食物中。而因胃力之動作強。自然能殺之。即侵入腸中。而腸亦健全。食物之廢殘者不多。不能寄生而逞其害。故實行廢止朝食二食主義者。於此等病傳染極稀。可確信也。

八　愈便秘症

人欲保健康長壽。則每日通便一次。極爲必要。因便秘乃大腸中有殘廢食物。停滯充積。醱酵腐敗。而生毒氣毒液。足以短縮吾人之生命也。但觀諸哺乳動

物中。其有通便稀少、而食物之廢殘物、經久停滯者。較之不如是之動物。壽命恆短。古來我國、印度、及日本之倡長壽者。恆言忍大便、忍小便、忍放屁之大害。即實驗上所得之眞理也。

便秘之所以有害。因發於腸內之毒素。爲血液所吸收。散布於身體之組織中。傷害神經系統、心臟、肝臟、腎臟諸器官。故有便秘之常習者。其糞便積於大腸內之量益多。則愈益短縮其壽命。如此有害之便秘。既成常習。即不易治愈。若用瀉劑。不過取效於一時耳。雖醫藥上於此項治療。頗費苦心。而近來覺醫藥

之治療。爲不可能之事。或使每晨飲冷鹽水。或實行腹部按摩。或使飲乳酸菌乳。主張諸種之方法焉。此等方法。固亦有效。惟其最缺點者。在繼續實行、殊爲困難之一事。夫惟實行廢止朝食二食主義者。則每晨爽快通便。係確鑿之事。此因腸之健全。順應於自然之法則。故能每日通便一次也。有便秘之常習諸君。(婦人尤多罹是症)盍亦勉力行之。以期不老長壽歟。

注

美幾尼古夫博士曰

滯留排泄物數日。即生有害之結果。係恆見之事實。其有以他原因而成虛弱之身體者。尤易感受此種毒害。小兒、以便秘之結果。而釀成重病者。亦往往有之。

因糞便之停滯。而害及健康。確由於腸內細菌之作用。蓋細菌生產有害毒物。自腸壁吸收之。而散布於組織中。人皆知之。彼患心臟、肝臟、腎臟等病、或產婦及初生兒等之自己中毒者。其病因皆由於此。(見博士所著不老長壽論)

第九章　廢止朝食二食主義與年齡職業

一　廢止朝食二食主義與年齡

廢止朝食二食主義。若不因年齡而斟酌加減。則此主義於健康上。本有大利益者。却轉成有害之結果。今述其當注意之事項於下。

甲　十五歲以下之兒童。絕對不宜。

當此年齡。身體之發育正盛。必需供以十分之食物。自不待言。惟其胃較小而弱。不能十分收容食物而消化之。故食必少量、而多加食之次數。日得三食、或四食。以取十分之營養。惟爲四食者。食前後仍須隔五時至六時。(幼兒例外)且決不可使爲間食也。

乙 十六歲以上二十五歲以下之少年。因其信仰及身體之強弱如何而有加減。

此年齡卽成熟時期。不能一概而論。何者。其身體之發育成熟。隨各人而不同。又其信仰之程度。亦至不一定。故示其標準如次。

一自信身體已十分發育、達於成熟期者。可以實行。

二對此主義有確實之信仰者。可以實行。

三罹胃腸病者。直以確固之信仰。而可以實行。

四由多食及間食之原因、而成神經衰弱者。可以實行。

五頭腦不明晰。雖勉學而理解力不足者。可以實行。

六常爲劇烈之運動者。當以不實行爲宜。

丙　若百歲老者。則宜設三食或四食。至此年齡。其胃大概衰弱。故務取少量食物。宜於三食或四食、減少每次之食量。

二　廢止朝食二食主義與職業。

廢止朝食二食主義之說。既已揭出。則常引起一種質問。即謂勞動者、有無妨礙是也。此質問誠爲有理。故說明如次。

此質問之發生。專主於使用體力之勞動者。以爲此

等人欲實行此主義。屬於不可能之事。然此全不足慮。世固有爲體操教員。而實行此主義者。又有從事農業勞動之人、亦曾實行此主義者。惟其應當注意之點。即專用體力之勞動者。實行開始之際。頗覺其苦。又甚疲勞。或因而體重減少。然是時決不當起疑慮之念。必以偉大之信仰。繼續行之。且此等人。朝起可飲稀粥、或牛乳、豆乳。不但無礙於此主義。且更有容易實行之利益。若能如是。則午前十一時晝食。午後六時晩食。亦未爲不可。由此觀之。廢止朝食二食主義。於勞動者不爲害也明矣。

如上所述。祇須信仰堅確。雖專用體力之勞動者。實行此主義。亦不覺心身有何等患害。惟從事精神的勞動者。如學校教員、官吏、宗教家、政治家、醫師、律師、發明家、學者、商人等。苟欲實行此主義者。則又宜與腹力增進法並行。並行之後、必能增進心身之健康、及精神之愉快活動。蓋有不可思議之明效在矣。故此類之人。而實行此主義。可謂爲最有效之健康不老法。又從事坐業之人。亦爲最適切之健康法也。

第十章 對於廢止朝食二食主義之疑問及疑懼

廢止朝食二食主義。世人對之。多懷種種之疑懼、及疑問。疑懼者。乃弊害所由生也。蓋凡事以確實之信仰行之。則實行易。繼續亦易。其效果亦大。反之以疑懼之念行之。則不特實行難。繼續難。其効果亦無有矣。甚至本可得効果之處。反因之而害及心身。有不可不愼者。夫治病有斷食療法。我國古代及日本嘗行之。近今美國所盛行者也。此法有最危險而當警戒者。即在受治者之信仰。如係薄弱。即易起恐怖之念。當此斷食中。若有一次信仰錯亂而起恐怖。必致忽然餓死。故實行者心身之修養。爲第一要事。宜知信仰爲有益。疑懼爲有害。

實行之獲効與否。即此一事。可以斷矣。是以讀是書者。決勿以將信將疑之念。而貿然實行。申言之。即未能深信。決不宜於實行也。

如上述。疑懼之念爲有害。故就世人對於此主義之疑問解決之。以供讀者之參考。

一　廢朝食能不疲勞否。

對於廢止朝食而起之疑問及疑懼。第一即廢止後能不疲勞否。或曰不食朝食。至於正午。能繼續作事否。如此憂慮。似稍近理。而實驗之結果。疑爲疲勞者。却轉富於活動力。此非空言。乃多數實行者之實驗

也。故初從事者。宜禁止此疑懼。而以大決心行之。實驗二三箇月。萬一疲勞不堪。即宜中止。特其治事之程度。比較食朝食者。異常迅速。且成績亦多。此即由於頭腦活動之敏捷也。

在生理上有不疲勞之兩大理由。第一理由。前已略述。今再及之。即隔宿之食物。吸貯於血液中之營養素。既已甚多。故雖至正午而猶活動。初不覺營養分之不足。因此亦不覺疲勞。第二理由。則食朝食之時。其爲活動力基礎之血液。集注胃腸。而藉以活動之頭腦及筋肉。必轉有不足之感。當此時而使之活動。

則爲強制活動。易起疲勞。若廢朝食。則無此情事。故其活動。能使含有十分營養素之血液。集注於頭腦及筋肉等器官。使之活動強盛而不疲也。明乎此理。故宜以信心實行之。若尚有疑慮。則熟復第十四章之實驗談。可以恍然矣。

二

若廢朝食。則晝食及晚食。能不過食否。

此疑問亦頗有理。然由實驗之結果。則比諸三食者。每食之分量。本少而可略加多。而胃力並無不堪之慮。惟有一事。特宜注意者。即臨食非常甘美。易致急食。故必勉制之。從容細嚼緩咽。甚屬緊要。是不過開

始一月內時時留意。即可無慮。又食物之分量稍多。亦無礙者。乃因胃得長時間之休養。恢復勢力。其消化力頗大。故雖稍稍多食。亦決無消化不良。及通常三食與多食主義者、所罹毒素中毒諸事也。且其分量。亦能因節制而使適度。但在廢止朝食開始一月中。或不免過食。而因漸次習慣。又漸次節制。便能得適度分量。既不過多。又不過少。其食自始至終。可以享受甘美之味矣。

三　若廢朝食。則體重能不減輕否。

此疑問即由世人誤解肥滿爲健康所致。故以體重

減輕爲慮也。然肥滿者。在健康長壽上觀之。實無可羨。前已述之。實行廢止朝食者之體重減少。決不足慮。且其減法有二種。

第一種　廢止朝食實行後。無論何人。即覺體重稍減。而實不足慮。苟經一箇月乃至二箇月之繼續。即能恢復如初。或反增加重量。開始時體重減者。因事情之變化而起。決非永久的。而爲一時的之變徵。靜待之。即能恢復如初也。至於能比元來反稍增加。此則眞進於健康矣。蓋向因三食而害及胃腸。今因二食而獲得胃腸病愈營養旺盛之好結果耳。

第二種　因廢止朝食二食主義。而有永久體重減少之人。此由其元來體重。屬於病的肥滿。自行廢止朝食。而其肥滿病獲愈。恢復健康之身體。乃極可幸之事。而反以爲憂。豈不大惑耶。

第十一章

廢止朝食二食主義之實行事項

廢止朝食二食主義。若不於實行時。一一詳細注意。則此極有效果之不老長壽方法。或致困難。而終於無效。故茲爲將欲實行之人。舉其當注意之點如次。庶可各依適宜之法而實行焉。

一　信仰爲第一要事。

無論何事。若欲實行。必以信仰爲第一要事。而在心身之健康修養等事。則其成否。尤視信仰以爲斷。故欲實行廢止朝食二食主義。則最當禁忌者。即懷疑不決之一念也。苟少有疑念。即不必實行。此乃應守之戒言。惟確信此義。始可與於實行。而能獲愉快及幸福。蓋實行之初。自有困難相伴而來。其多寡之程度。適與信仰之程度。成爲反比例。而信仰最深者。其實行必最易。而其得效果亦最早。如次章所述之斷食療法。無確固之信仰。則於實行。不但無效。而反有害。甚至因乏信仰而喪失生命焉。是信仰之大有關

於心身之修養。不甚明乎。

二　男女之別。不能不斟酌。

男女鈞是人也。故實行廢止朝食二食主義。就大概情形論之。無庸斟酌。然女子有姙娠及哺乳等特別事情。在此特別事情時。須有特別之處置。

甲　姙娠期之注意

在姙娠之六個月間。依舊續行廢止朝食二食主義。並無妨礙。六個月後。則一方面胎兒次第生長。而子宮擴張。胃被壓迫。不能十分容納食物。又一方面。因胎兒生長旺盛。須取營養分於母體。故母

體不能不十分攝取食物而消化之。以供給胎兒。因是二理由。故此期間。宜中止二食主義。而改爲三食。若至臨產月分。則一日四食。亦無不可。但續行廢止朝食二食主義而不甚覺空腹者。則亦不必故爲中止也。

乙　授乳期之注意

因此期間。需許多營養分。故有人謂廢朝食而爲二食。其事非理可怪。而決不然。由實驗上觀之。則凡續行廢止朝食二食主義者。乳兒之發育。恆呈良好之狀。惟有朝起不進食物。午前之乳汁分泌

減少者。如斯之人。朝起可飲牛乳、蛋湯、及粥湯以代之。

三

疾病之中。必須續行。

在疾病中。往往有人謂朝起不進食物爲不宜。養分缺乏之結果。必有疲勞之苦。於是有奬勸宜設朝食之醫師、及家族、或友人焉。此際不可不以偉大之信仰而謝其奬勸。蓋薄志弱行。固實行此主義之所最忌也。

四

宜絕對廢除間食。

世有行廢止朝食二食主義。而一方且事間食之人

焉。是志行薄弱之甚者也。抑此主義之論據。其要點卽在使胃腸休養。苟猶間食。卽本旨全失。豈非矛盾之至乎。故實行此主義者。無論如何。須有絕對禁止間食之勇氣及信念。故宜注意以下事項。

我國習慣所用之糕點。宜全廢止之。

我國各地俗尙。每遇親友等人來訪。首卽供茶。次則供糕點果物。如此勸誘間食。於不老長壽上。甚有妨害。誘獎間食之糕點。是不啻獎他人之不健康。而使短縮生命也。不亦無禮之甚哉。故實行廢止朝食二食主義者。於此勸誘間食之行爲。必絕對廢除之。若

至親友家。彼爲設茶點時。可反覆申明此義。倘知者日多。能使廢除茶點之風。普及全國。則既可增進國民之健康。又可培植國民之富力。看似平常。有大可驚異者在矣。

五

須注意不可蹈多食之弊。

所食食物。若過於應得之分量。則既消耗心身之自然生活力。又多蓄積廢殘物於腸內。發生毒素。短縮生命。已如前述。然實行廢止朝食二食主義者。因爲食物甘美所誤。恆有陷於多食之弊。如是則此主義之効果。根本推翻。世人有謂惟因胃能消化而覺甘

美。因甘美而多食。未必不宜。而實則未必然。夫食之甘美。與胃之十分消化、及吸收營養分於組織內。全然別爲一問題。況在實行廢止朝食主義者。兩次設食。甚覺甘美。自然流於急食。不十分咀嚼。更易陷於多食過食耶。故第一宜注意者。有次之二要件。

第一　食時勿急。須細細咀嚼而食之。

第二　食時尚稍覺不足。即宜停止進食。

第一之所謂細細咀嚼而食者。初時稍覺困難。若成爲習慣。即無難處。而有應嚴守之三規則如次。

一凡食物中所含蓄之美味。宜在舌上盡力咀含之。

二臨食時恆使精神愉快和平。以長享進食之樂。

三方食之中。時時休息。待唾液十分分泌而後食之。

以上注意事項。從年齡之上進。而愈見其要。若爲壯年期與青年期。新陳代謝作用。不若幼年之旺盛。肉體上之消耗亦少。故其食物之量。亦以少爲宜。又若爲老年期。則新陳代謝之作用減少。自不待言。體溫發生作用。亦漸次減少。且胃之動作亦衰弱。更不能不減少食物之量。即從年齡之上進。須努力以漸減其食量。勿陷於多食過食。乃爲不老長壽之大原則。而亦實行廢止朝食二食主義者。所當嚴守之根本

法則也。

六　併行植物性主食主義、及正呼吸腹力增進法之効果。

廢止朝食二食主義之效果。最完全最適宜者。以併行植物性主食主義、及正呼吸腹力增進法爲宜。而其行之之時。確能操長壽不老之劵。有可信者在也。

〔註〕正呼吸腹力增進法之要領。在常集注精神及氣力於下腹部。(臍下丹田)即生理學上所謂腹式呼吸。其呼吸自然深長者也。道家之調息法。(亦稱內視法)禪家之止觀法。其要領與正呼吸腹力增進

法。大同小異。又日本近頃盛行之呼吸法（二木式腹式呼吸法藤田氏呼吸法）及正坐法。（岡田式靜坐法檜山式正坐法）亦大略相同。故特附錄正呼吸腹力增進法之理論及實際。以殿本書之末焉。

第十二章　斷食療法

斷食療法。乃昔者我國及印度日本所行之自然療法。而近時美國亦頗盛行。日本之佛教信徒。尤喜用此法。係賴堅固信仰而實行之。

斷食療法之目的。乃謂萬病皆可由此法治療之。又修養精神。使之明淨。亦用是法。然古來未嘗說明其生理

理由。普通之醫家。亦初不加以研究。惟付之一笑。而謂爲一種迷信。亦甚可慨矣。

夫斷食療法。乃最有效之自然治療法。所敢斷言。語其理由如次。

第一斷食療法。對於吾人生命根源之胃腸。與以十分休養。故能增進其健康。

第二斷食。則除去腸內所停滯之不消化物。此物既去。即不發生毒素。可無中毒之患。

第三若經斷食。則不與食糧於生存腸內之細菌。而細菌餓死。則下痢及其他腸病。得以治愈。

第四一經斷食。則腸內所有食物之廢殘物。亦皆無有。又有害細菌亦死滅。而毒素無從發生。即無從吸收於血液中。體中血液。既不含有何種毒素。於是頭腦之活動敏捷。竟可獲意外明晰之象。古來如釋迦、如耶穌之大哲人。因斷食而大明眞理。又若印度之高僧。所謂開悟。亦此理由耳。

第五永久繼續斷食。則毒素之有害於身體各組織。短縮吾人之生命者。皆不存在於血液中。即學者所謂自已中毒。無由而起。故其間各組織之細胞。相互活動。而能尅滅自然的病源。古來以各種不治之頑固疾病。謂

苟能具確固之信仰。均可由斷食治愈之者。其理由正本乎此。

要之斷食療法。非可如世俗之人。詆之爲迷信。確有不可動搖之大眞理存焉。惟其方法。一方面既甚困難。一方面又有餓死之危險。而恆人以踐行爲難。則此法之大缺點也。故祇須除去此缺點。即可爲無出其右之自然療法矣。然悉除此缺點。尙非今日之所能。惟有次之方法。爲比較的安全者。因人而行。亦甚平易。有志者盍試行之。

第一法不完全之斷食療法

此方法不過有一時的效果。如治療胃腸病。及補助廢止朝食二食主義、與不老長壽是也。以云根本的治愈頑固疾病。或改造頭腦。使有意外明晰之象。尚係不完全之方法。蓋此方法。由治愈胃腸病之目的、及助長朝食廢止二食主義之效果時。二者之間。稍有差異也。

以治愈胃腸病之目的而行斷食時。當其病發之際。直即以大決心實行之。無論如何空腹。總不進食。但取極少量之粥湯牛乳等、亦無妨礙。如是者一日乃至三日。忍耐實行。則凡腹痛下痢。大抵皆可不用藥而自然治愈。一次行此療法而知其效。則即不思服用何藥。而自

能履行斷食。又此方法。雖頭痛、及感冒。亦能得不可思議之治愈。更依次言之。發熱時。其原因雖有所在。而直即斷食。亦極爲緊要。三日斷食之後。有宜嚴守之戒。即先取少許之流動食物。漸漸加增食量。決不宜因空腹而多取固形食物。故對於此點。須有極大之注意、及克己工夫。

如爲助長廢止朝食二食主義之效果。則宜每月一次。擇定期而行一日間之斷食。然雖云斷食。牛乳、茶、珈琲等。略飲少許。亦無妨礙。若猶以一日之斷食爲難。則除去晝食。成爲一日一食。亦略有幾分利益。逮既成習慣。

又加以強固信仰。則斷食一日。固亦無所謂困難與疲勞矣。是故每月一二次。斷食一日或二日。原係理想的。而實行法則由各人自爲之。無不可也。

第二法根本的斷食療法

此法在普通人甚難之。然其效果。則確然可信。依經驗家之說。大抵頑固之疾病。有斷食一週間而可治愈者。祇須信仰強固。雖三週間斷食。其人亦不至於死。自古斷食療法。相傳有二大戒言。其一曰「信仰不確固者。決不可行」其二曰。「斷食後須自極少量之流動食物始。漸次增量。復於平常之所食」是也。如斷食中起恐佈之念。

則甚危險。有因之而餓死者。又斷食後逕食多量之固形食物。則亦多致斃命。故此法普通人爲難行也。夫信仰之爲物。誠可驚異。僅實行廢止朝食二食主義。猶尙以信仰爲第一要着。況斷食乎。倘參以疑懼之念而行。則不但無效。轉爲有害。不可不注意也。

(按)我國古時學仙者。有辟穀之法。亦與斷食療法相同。

第十三章　廢止朝食二食主義與國民經濟

今日我國之國勢。爲如何耶。外債山積。海關貿易册。所列輸出之數。年年超過輸入之數。金銀流於外國。滔滔

不已。是誠經濟上極可危險者也。為國民者。宜人人努力。圖恢復此經濟狀態。而期國家之發展。其方法正多。然使國民全體。節約利用心身之精力。以積極從事於直接間接之生產的方面。獲得贏餘而貯蓄之。庶可圖資本充實。益使生產旺盛。防過輸入超過。更進而能使輸出超過。至於流入正貨焉。復次。則我國之人口。年年增殖。地方未盡懇闢者雖多。然食物不足。而日漸昂貴。已為目前不可掩之事實。國民貧困之狀。日甚一日。實為莫大之隱憂。對於此點。亦宜共同努力。於積極的使食物生產日多。同時於消極的使食物不致妄費。至用

無益之食物。以消耗心身之精力。則尤所不宜焉。就上所述。則廢止朝食二食主義。無論積極消極。俱有極大之效果。忠愛國家之人士。盍亟起實行之乎。今更詳言其理。

一　廢止朝食二食主義。積極的增加生產。

生產者。自然及資本、加以人工之勞力而發生者也。故若自然及資本。無有變化時。則生產與勤勞之多少爲正比例。雖經濟學上。有所謂勤勞之効果。被支配於報酬漸減之法則。(例如凡人每日工作。其以後數時之精神。不能及起初數時之旺。故報酬多少。當

視工作之效果而定。不能悉以時間計算。故有勤勞多而報酬漸減者。而在心身不甚疲勞之範圍。大抵與其時間之多少爲正比例。卽生產之多少、與勤勞時間之多少爲正比例。故曰「時間者黃金也」由此關係。其語益驗矣。

然廢止朝食二食主義。每日確可節省一時間乃至一時間半。夫進食之時間。僅須十分鐘或十五分鐘。故有人疑此一時間乃至一時間半之說。爲不確鑿。不知此實無可疑者。蓋方食之前。須停止作事。旣食之後。直卽作事。不第極有害於心身之健康。其作事

之効果亦寡。故須有休息時間。若精密計算此等時間。則所費或過於一時間乃至一時間半。未可知也。況乎因預備朝食。家人之主中饋者。更須許多之時間乎。故併此等計算之。雖謂全國人民。平均每人每日有一時間餘。爲朝食之所費。決非虛語也。

一日每人之平均勤勞時間。若爲八時間。則節省時間之結果。正可以多得一時間。如前云生產之多少、與時間之多少爲正比例。則我國四萬萬人。因國民廢止朝食之結果。每人每日。多一時間之勤勞。其生產之結果爲何如。此大宗生產之增加。則目前財政

問題。不即可立時解決乎。故此飲食細故。而其關係之大。乃與全國經濟有影響也。

二

廢止朝食二食主義。消極的減少消費。

因預備朝食。第一須購用薪炭。一人一日之薪炭費。平均三釐計算。則朝食須費一釐。我國人口四億。內除去小兒一億三千萬餘。而有二億六千萬餘人實行此法。則向來一日消費二十六萬六千餘圓。一個年須九千七百三十三萬餘圓。苟國民實行廢止朝食。不即可節省此鉅數乎。

三

廢止朝食二食主義。足以節省食物。

因廢止朝食。則晚食須加多其量。故有謂較其全量。無大出入者。然此乃約略之詞。非精密計算之結果。茲由實驗上精算之。則大體如次。

	朝食廢止前	朝食廢止後
朝	三分	○
晝	三分	三分
晚	四分	五分五釐
減餘		一分五釐

由此可見因廢止朝食之故。其節約之食物。乃佔一日食物十分之一·五。此物非他。即在腸內發生毒素、

短縮生命、又自成糞至排出。消耗許多生活力者也。大人一人。平均一日食米三合。則二億六千萬餘人。一日爲八十萬石。每年可節省得九千七百三十三萬餘石。對於此。此或不免有消極之批難。然吾人於所不當用者。雖一釐不可妄費。況有害於心身之健康者乎。故敢以此促國民之反省焉。

四

廢止朝食二食主義。可以節省間食費。

廢止朝食二食主義。第一當嚴守者。爲廢止間食。一人一日之間食費。平均一釐。二億六千萬餘人。則每年大約須九千七百三十三萬餘圓之譜。

以上云云。在目前不過爲理想之談。雖然。我國民試爲設想。全國中無論一人或二人。贊成此主義。而見諸實行。吾知其於國家、及國民經濟上。必有利益。蓋國民有一人實行。即我國四萬萬分子中。有一分子實行。吾人決不可忽視也。

第十四章　實驗談

實行之動機

余幼多疾病。身體衰弱。屢瀕於死。後因研究衛生術。病日減除。惟胃擴張症。患之數十年。未食輒饑。臨食不甘。飲茶水後。則腹部伸縮。郭郭有聲。既成慢性病。醫藥罔

效。曩者自以為身體弱。必多取營養料。每日或為三食。或為四食。既而悟其非。乃從事於節飲食。逐漸減少。覺胃病較多食之時。減輕不少。去年獲覩日本人美島近一郎所著朝食廢止二食論。頗先得我心。即日毅然實行之。余朝食本祇飲牛乳一盂。半熟鷄卵一枚。乃先減去雞卵。祇飲牛乳。今則併牛乳亦減去之。

實行之初毫無困難

實行之初。心甚惴惴。以為飢餓必難耐。果爾。開始二三日上午十時前後。腹中覺甚飢。余則深信為神經性作用。必非真餓。迨十時後。則不覺之。十二時。亦精神健旺。

治事如常。蓋余本持節食主義已有年。又能深信廢止朝食之理。故毫無困難也。

廢止朝食之效果

余之廢止朝食。實行僅及半年。尙未有甚久之經驗。可以告人。而其效果。則已不鮮。如宿患之腦病已全除。胃擴張病大減輕。往時晝食極不甘美。自廢止朝食後。甘美異常。消化旺盛。晚食亦然。素有痔疾。艱於排泄。至是排泄亦爽利。或者此多年痼疾。得因此而愈乎。未可知也。至上午治事。則頭腦明晰。勝於從前朝食之時。往往繼續至十二時。不稍休息。亦不覺疲乏焉。

實行時宜注意之事項

一執行漸進主義　如余之素持節食主義。而又能深信不疑者。不必如是。至普通人。則向取三食主義、或更有朝食獨多者。驟行廢止。必覺困難。故最初宜自減食主義入手。漸次減少分量。一二月後。方全廢之。較易著手。至朝時所進食物。務取流動易於消化著。如牛乳、半熟雞卵爲宜。久之漸成習慣。則再減去雞卵。僅進牛乳。則已達廢止朝食之目的。最後或併牛乳亦減去之。

二愼避間食　開始實行時。在上午十時頃。必有習慣

的飢餓。此時若不能耐。偶取間食。則有成爲習慣之慮。與不廢朝食無異矣。且間食多爲糕點等甘味之物。恆易停滯胃中。使之作惡。故必厲行不間食爲要。午後四時頃、及臨睡之前。亦有間食糕點之習慣。更宜革除。間食之失。在日曜等日閑居時。最易犯。若從事職業之日。即無是慮。至於訪問親友、及親友來訪供奉茶點時。多有不經意而取間食者。不可不切戒也。

三忌避急食　廢止朝食後。胃力旺盛。而晝晚二食。非常增進。因致急食。不知不覺。又陷於過食。急食則不

肯多咀嚼。於衞生上大爲不宜。故必勉自節止。細嚼緩咽。至腹中未十分飽飫卽止。余素有緩食習慣。故廢止朝食。初時晝晩二食。偶或犯急食過食數次。未久卽如常。若普通人。此節不可不十分注意也。

四

食物之分量　假定向來朝晝晩一日食物分量爲九分。則廢止朝食後。朝不待言。晝食仍爲三分。晩食可增至四分半。如此。乃爲適當。此就一日之全量。減去九分中之一分半。有以爲恐營養率減少者。實際則不然。余實行以來。而體重並不輕減。卽爲明證。且聞有久行而體重反增者。可知多取食物。並不能全

然消化。乃費貴重之生活力。而從事不生産之製糞也。食量雖減。而胃腸之活力盛。養分之攝取率反加高。豈不快哉。

五通便　通便宜有規則。宜在朝時。有因廢止朝食而移於晝食或晩食後者。此則不宜。仍應於早晨按摩腹部。勉行朝時通便爲佳。更可於朝起。食富於水分之果品。(梨類)則極能催促通便也。

六兼行腹力增進法　余本習靜坐法二十餘年。故此節早經嫻熟。與廢止朝食並行。更有大效。學者可觀後篇附錄。兼閱因是子靜坐法。

附錄

正呼吸腹力增進法

第一章　正呼吸法

第一節　呼吸法之目的及效果

呼吸作用。係動物生存之要件。與消化作用正同。抑且高出其上者也。吾人設一分或二分時間。斷絕呼吸。則立即覺苦。可以證矣。蓋呼吸者。在使人身吸入空氣。毫無間斷。而供給養氣於血液。血液輸送之於他細胞。以維持其生存及活動。又一方面因體中酸化作用、發生

之有毒物。(炭酸氣)可由呼吸排出。是可知呼吸作用。固吾人之生存上。片時所不可缺。而其方法之良不良適不適。於吾人之增進健康及保持生命。極有重要之關係。今舉其關於健康長壽之方法如次。

一　正呼吸法。供給十分養氣於各細胞。

善良之正呼吸法。卽使肺臟之主要部。十分擴張動作。營正而且深之呼吸也。彼不正之淺呼吸法。於身體各細胞生活上所需養氣。每有不足。以致作用不活潑。發達不充分。若正呼吸。則決然無之。故其增進心身健康之效果甚大。

二　正呼吸法者。維持肺臟之強健。以成健康長壽之基礎也。

吾人生命之中樞。爲肺臟及心臟。而肺臟爲其根本。心臟可云枝葉。何則。血液係生命之基礎。其循環雖掌於心臟。然使此血液盡其任務者。肺臟也。即血液由肺臟吸收養氣。使之淸潔。以得完全能盡任務之資料。故可謂肺臟爲吾人生命之第一中樞也。

此爲生命中樞之肺臟。比於身體其他諸器官。甚爲薄弱。倘不常努力注意。維持其健康。則疾患侵之。有害調和。而健康長壽之基礎搖矣。其疾患中。尤以結

核菌所侵爲最多。然則維持肺臟之健康。將如何而可乎。其方法雖夥。如呼吸新鮮空氣。及適度運動。皆爲其方法之一。又或從消化器官。取十分之營養素。或節制烟酒。或避過劇運動。或使精神和平而愉快。亦皆其方法之有效力者。然而最直接而效果最大之方法。乃正呼吸法也。正呼吸法。能使柔弱之肺臟強健。並得以維持保全其強健。蓋即能使吾人生命之中樞。愈益強健。以立所謂不老長壽之基礎也。

三　正呼吸法。能使心臟強健。

吾人生命中樞。次要之心臟。亦由於正呼吸而能強

健。蓋依此法呼吸。則使心臟十分擴張。血液之收容射出。均能十分活動。愈益強健。其結果。使血液之循環良好。得以增進心身之健康也。

四　正呼吸法。能使神經系統健全。

正呼吸法者。供給富於養氣之淸新血液。使其循環迅速而良好。於是與血液之良否多寡、最有重大關係之神經系統。得以強健。頭腦得以明晰。當然之理也。

五　正呼吸法。能使消化良好。

正呼吸法者。能使橫隔膜增強。依序上下。故得令胃

肝腸等腹部諸器官運動。以盡其作用。因是消化良好。營養素亦能十分吸收。勤行無間斷。則雖不別爲運動等事。其食物亦能完全消化吸收矣。

以上正呼吸法之一般的效果也。其餘特殊及間接之效果。與生理上之理由。皆別爲一節解說之。

第二節　正呼吸法

第一款　正呼吸法之要件。

正呼吸法者。至少不可不備有左之要件。

第一　由於橫膈膜之上下運動而行之。

第二　從鼻孔以營呼吸。

第三　使肺臟之中部以下動作而營呼吸。
第四　呼吸須長而且深。
第五　呼吸須有定律。
一由於橫隔膜上下運動而行之。
適合於此要件之呼吸。謂之橫隔膜呼吸法。又曰腹式呼吸法。即引橫隔膜於下方。而壓腹部。使膨脹於前方。以吸入空氣。由於腹力而呼出之之方法也。禪門之調息法。仙家之氣海丹田法。皆出乎此。又日本近時流行之二木式腹式呼吸法。籐田式調息法。岡田式呼吸法等。皆可視爲橫膈膜呼吸法之一種。

凡人呼吸之方法有二。一胸式呼吸法。一卽横隔膜呼吸法。所謂胸式呼吸法者。由於胸部筋肉之動作。擴張之。縮小之。而行呼吸之方法也。茲當注意者。横膈膜呼吸法。亦非謂絕對的不用胸式呼吸。而尚稍稍兼用之。胸式呼吸亦有二種。一爲件合腹式之胸式呼吸法。一則反是。惟僅出於胸部而已。最不正之呼吸法。卽此僅出於胸部者。所謂鎖骨式呼吸法。係以兩肩與鎖骨及肋骨。上下動作呼吸者也。此呼吸法不正之理由。乃係由肺臟之上部與中部動作。不合並呼吸法第三要件。又其呼吸甚短淺。缺少第四

要件。蓋此呼吸法。所以不利於健康之證。第觀彼大病之人。或病後極衰弱之人。即作此呼吸。可以明矣。反之出於橫膈膜呼吸法者。不但能完足第三第四之要件。且其營呼吸時使用之筋力。比於他呼吸法爲少。故從生活力之節約上觀之。一生之間。有非常之利益。而可爲長壽之基礎也。彼鎖骨式呼吸法。使用最大之勢力。而護最小之効果。實爲空費生活力之呼吸法。轉爲短命之因耳。是故因橫膈膜上下運動。而持續適當。且秩序的按摩胃肝腸等腹部器官。俾是等器官。能完全盡其職務。而其結果。乃可以保

吾人心身之健康與長壽焉。

二　自鼻孔而營呼吸。

呼吸常須由於鼻孔。決不可由口爲之。爰舉生理上之理由如次。

(子)自鼻孔而營呼吸。則藉嗅覺。能知空氣之良否清濁。

(丑)因鼻孔有微毛及粘液。能濾去空氣中之塵埃或細菌。變爲清潔。

(寅)自鼻吸氣。則入於肺之空氣。能與以適當之溫度及溼氣。若寒冷之空氣。直接吸引於肺中。則甚有

害。多惹起感冒及肺炎。故吸引於肺之空氣。必須有一定之溫度。自鼻吸入。則在通過鼻間時。已得略同血溫之溫暖。是以嚴寒之際。尤當注意。不可不自鼻而營呼吸。

(卯)以鼻呼吸。則輸養氣於近腦之由氏管。刺戟腦神經。而促進其活動。使生活器官。得以爽快。

(辰)以鼻呼吸。則能爲永長之息。

世人有以爲但能呼吸。則無論自鼻自口。皆無妨害者。其思想實謬甚。口者。非自然之呼吸道。故正呼吸法。不能不由自然呼吸道之鼻而營之。彼開口呼吸之人。殆

未明此中之意味歟。

三　使肺臟之中部以下動作而營呼吸。

呼吸方法頗多。有僅使肺臟之下部動作者。有使中部及下部同時動作者。有僅使上部。及上部中部同時動作者。最不正者。即僅使上部及上部中部動作之方法。所謂銷骨式之呼吸法也。蓋人類之肺臟。上部即肺尖部。發達不完全。下部即肺葉部。最爲發達者也。此蓋人類生活狀態。其肺尖部十分發達。無甚必要。而使此自然薄弱之肺尖部。爲過多動作之呼吸法。顯係背自然之呼吸法。易引起疾病。如彼肺尖

加答兒。亦多由是等原因而起。又萬一含有結核菌等之空氣。亦吸入於肺尖部。以本來薄弱者。而重以過勞。卽有爲所寄生之恐。觀彼肺結核之發生。最初卽侵及肺尖部。可以明矣。反之。肺之下部。卽肺葉部。因極健全。故無論如何動作。不但決無疲勞之狀。反益能保持其強健。故曰。肺尖部呼吸者。背自然的呼吸。而肺葉部呼吸者。順自然的呼吸也。且此背自然的呼吸。以鎖骨式呼吸及由胸式之深呼吸而行之。故曰。鎖骨式呼吸及由胸式之深呼吸。爲不正之呼吸法也。

正呼吸法者。使肺葉部及肺之中部動作而行之者也。如此呼吸法。以橫隔膜之動作爲主。故亦曰橫隔膜呼吸法。

四　呼吸須長而且深。

淺而短促之呼吸。乃最不正之呼吸。故正呼吸不可不長而且深。禪門調息法。所謂不可不作長息者以此。長息者。務安靜吸納空氣。暫支於肺中。而後細細安靜呼出之也。欲望健康及長壽者。非注意練習。而常行此正呼吸不可。又父母及教師。擔負養護兒女之任者。亦宜注意指導兒女。使練習此正呼吸法。

五　呼吸須有定律。

正呼吸法者。不可不爲定律的。定律云者。呼出之時間數及吸入之時間數。常守一定之比例。而使此兩息之間。保有一定時之休息也。顧此時間之比例。由於呼吸法之練習程度、男女老幼之別、身體康健與否。及身體大小之差別等。而不能一定。要其保有一定之比例則同。卽一呼吸之間。務以長爲貴是已。今示一例於左。以供參考。

吸入時間　五秒
保蓄時間　二秒

呼出時間	七秒
休　息	二秒
計	拾陸秒

次第練習而得妙境。則靜坐之際。一分間有三次之呼吸足已。

第二款　正呼吸方法。

正呼吸方法有二種。一平常所行之常時呼吸法。一日中以定時及特殊之目的而行之定時呼吸法。

一常時呼吸法　常時呼吸法者。日常自朝至晚所行之呼吸法也。故安坐、步行、勞動、平臥之時。皆宜常留

意於此呼吸法。此方法。一言以蔽之曰。平靜之橫膈膜呼吸法。卽腹式呼吸法也。今揭示其要領於左。閉口。自鼻安靜吸入空氣。十分充入肺臟之下部。引橫膈膜於下方。而壓腹部。使膨脹於前方。如有充實其力於下腹部之感念。暫時支持。而保蓄其氣。後僅縮小上腹部。而以下腹部之力。留意壓出肺中之空氣。務必爲靜細而長之呼出。再吸入之間。須稍與以休息。

此其方法。最初當然不良。然經二三日注意而練習之。卽得其要領矣。

二 定時呼吸法

定時呼吸法者。使血液之循環良好。肺臟、心臟、及胃腸等。皆臻健康。能得心身安寧。及不老長壽之呼吸法也。又凡起因於血液不潔。及其循環之諸疾病。此法能治療之。故此呼吸法。與常時呼吸法並行。不但可獲一般的効果。即特殊的効果。亦可得而全獲焉。其簡單之要領如次。

閉口。自鼻安靜吸入空氣。十分充入肺臟之下部。引下橫膈膜。以壓腹部。而膨脹於前方。次高舉胸之下部五六對肋骨於前上方。以擴張下胸部。充入空氣於肺臟之中部及下部。十分入力於下腹部。而暫時

之間。(二秒間)依舊支持。以保蓄其氣。然後但縮小上腹部。(所謂落心窩)以下腹之力。留意壓出肺中之空氣。務必細長呼出。既已。而後弛緩胸腹。暫時休息。練習此方法而得要領。卽能達腹力增進法之目的矣。

定時呼吸法。朝晨起床之時。及夜間就寢前。宜各以數次行之。而在以下情形。則無論何時。皆可行之。其効果有可驚者焉。

子、遇寒而使不罹於感冒時。

丑、正在罹於感冒之時。

寅、消化不良之時。(在過食之時。至少非經過四時間。則不可行。)

卯、以勤學及其他事情而頭腦脹痛時。

辰、精神不和平之時。

巳、作事疲勞而缺乏活氣之時。

(按)余習靜坐二十餘年。於調息一節。深得其奧。其要訣。惟在呼吸深長。藉橫隔膜之上下動作。入力於下腹部。至呼息吸息時。胸部腹部。或收縮。或應膨脹。則一任其自然。未加注意。自余著因是子靜坐法時。乃採日人岡田氏正呼吸之說。「吸息時胸

部宜膨脹。下腹宜收縮。呼息時則反之」此書出版後。學者多有拘泥此形式。而來質證者。今美島之正呼吸法。所言胸腹之漲縮。恰與岡田之說相反。而「一呼一吸之間。須稍休息」亦與岡田所說「一呼一吸時。中間決不可止息」之說不同。惟正呼吸。宜藉橫隔膜之動作。入力於下腹部。則凡言正呼吸者。無不云然。余故並存其說。學者須知藉橫隔膜動作入力於下腹部。乃正呼吸之要訣。至胸腹之或宜膨脹。或宜收縮。當一任其自然。愼勿泥於枝葉而遺其根本可也。

第三節　正呼吸法與疾病

正呼吸法。亦可謂爲吾人生命之母。自古所傳健康長命之祕訣。多屬此法。例如佛家之坐禪法、調息法。道家之氣海丹田法。皆卽此法也。而正呼吸法之一般的効果。因已述於第一節。茲卽其關於諸種疾病特殊的効果。述之如下。

一　行正呼吸法。則羅逆上之症必少。

正呼吸法。因入力於下腹部。故加壓力於多量停滯之血液。使之流入心臟。於是循環良好。惡血不凝滯。因而少起逆上之症。萬一起逆上病。則努力行定時

呼吸法。即足治愈之。

二 頭痛病可少。

正呼吸法。使血液之循環良好。故能防止因惡血停滯之頭痛。又能治愈之。

三 罹感冒之症可少。且能治愈感冒。

感冒者。多爲血液循環之不良而起。故若有罹於感冒之虞。則努力爲定時呼吸。即能完全防止之。若萬一不注意而罹此。則努力爲定時呼吸。使全身快適溫熱。至稍發汗。再續行之。即足治療。苟有一次之經驗。則趣味有不可忘者矣。

四 行正呼吸法。可治愈胃腸病。行正呼吸法。則腹部之血液循環良好。不但消化液之分泌旺盛。每一呼吸。則橫膈膜下壓胃腸而按摩之。以助其運動。使消化作用良好。是以慢性胃加答兒、及腸加答兒。皆受愉快之治愈。有意外之成績焉。

五 行正呼吸法。可治腦病。神經衰弱、及歇斯的里等症。可以獲愈。血液循環良好。消化作用完全。而能十分吸收營養分。腎臟之排泄作用。亦健全運動。腸之運動亦活潑。而能速排其中停滯之殘廢物。因此諸原因。而能使

神經系統健全。則其所發之諸疾病。自得治愈。是以男子之因神經衰弱而發肝病。及女子之因歇私的里性而起嫉妬等病。亦皆能消滅於無形。而家庭得以圓滿。正呼吸法之利益。可謂大矣。

六 便祕症可愈。腸因每一呼吸。由橫膈膜按摩之。故其作用完全。而蠕動活潑。自然無便祕病。

七 肺結核可愈。營養佳良。血液之循環良好。而肺臟因以強健。則肺結核之治愈。乃自然之理。

上所述外。其小者不勝枚舉。以無甚緊要。故語止於此。

第四節　呼吸法實行之注意事項

一　姿勢

當行正呼吸法。姿勢極爲緊要。特在定時呼吸。尤宜注意。而呼吸法之姿勢。有以下之三式。可因時地所宜。以己意擇而行之。

第一直立式

直立。稍張兩足。鎭靜下腹部。放下腰部。齊兩掌之五指。橫置下腹部。放下兩肩。引顎以使頭正直。留意集身體之重心於下腹部。(臍下丹田部)但空氣

自肺臟呼出之際。以掌納拇指於內部而握固之爲宜。

第二正坐式

盤足而坐。或以左股加於右膝之上。或以右股加於左膝之上。兩膝如八字分開。臀部用墊墊之。使略高。重心安定於臍下。置兩手於下腹部。放下兩肩等處。與直立式同樣。

第三安坐式

此式卽通常之安坐也。但當注意者。兩足垂下宜放平。下股與上股。宜成直角。腰宜直。臀部向後突

出。使脊骨不曲。其餘之姿勢。與正坐式同樣。

二　時間

常時呼吸法。無論何時可行之。而定時呼吸法。則於前述之時以外。有必需注意者如次。

子、食後三時間以內。不可行。

丑、過食之際。須食後經四時間而行之。

三　處所

定時呼吸法。必行於空氣清潔之處。如彼學校所行深呼吸。或在塵埃飛揚之處。使兒童行之。大爲危險。且此普通所行之深呼吸法。因常爲鎖骨式呼吸法

所混。故更爲危險。尤不可不注意。
在春夏時。以於日光射入之所行之爲宜。

四　衣服

行定時呼吸法之時。必須寬着衣服。披衣於身。解去衣帶。使全身筋肉。一無束縛爲宜。在暑天則裸體行之。亦可。

第二章　腹力增進法

腹力增進法。以此正呼吸法爲豫備。能理會正呼吸法之要領。自然能理會腹力增進法。迨發生以下之感念。即得其要領矣。

子、呼吸時。忘其出自肺臟。有若全以腹行之之感念。

丑、常有使力充滿全腹部之感念。

寅、有身體之重及力、總積集於下腹部之感念。

卯、有忘却心窩之下有胃、而諸內臟器官、咸集於下腹部之感念。

辰、音聲也。智識也。思考也。有皆出自下腹部之感念。

其餘欲以言詞說明。蓋不可能。惟純任自然而自得之耳。腹力增進法之效果。可云由正呼吸法之效果。積集而成。而心身之健康及不老長壽。從可得而期也。

終

商務印書館出版

一冊　八角

人生二百年

顧實編

人之一生。往往為疾病嗜慾災害所戕賊。能克全天壽者甚尠。本書根據科學之原理。徵諸歷史。證以統計。說明人之天壽可至二百年。敘次簡明。饒有趣味。

丙〔305〕

中華民國四年六月初版
中華民國五年十月四版

（健康不老）廢止朝食論一冊
（每冊定價大洋陸角）
（外埠酌加運費匯費）

編纂者　武進蔣維喬

發行者　商務印書館

印刷所　上海北河南路北首寶山路　商務印書館

總發行所　上海棋盤街中市　商務印書館

分售處　商務印書分館　北京天津保定奉天吉林長春龍江濟南東昌太原開封洛陽西安南京杭州蘭谿吳興安慶蕪湖南昌贛州九江漢口武昌長沙寶慶常德衡州成都重慶福州廈門廣州潮州韶州汕頭澳門香港桂林梧州雲南貴陽石家莊哈爾濱新嘉坡

★此書有著作權翻印必究★

因是子靜坐法

商務印書館出版

一冊定價三角

著者研究靜坐法二十餘年。深得却病延年之益。近見日本全國上下盛行此術。因著是書以詔國人。書中原理。悉根據生理心理。絕無迷罔之談。其方法簡便。尤爲人人所易知易行。有志者盍起而研究之。

壬一〇三一號

商務印書館發行

德人尉禮賢重譯周暹筆述

康德人心能力論

華裝一冊　定價二角

康氏爲德國大哲學家。此書闡發人心能力。言意力能制病情。道德足以壽身。蓋合修德養生爲一事。通儒醫兩家之郵。經德儒尉禮賢及周君譯述後。復經勞玉初先生潤飾之。文詞雋雅。尤爲美滿之作。

壬九九二號

商務印書館發行

唯一之修養書

樂天却病法

上下册 每册五角

邳縣劉仁航撰

是書爲留東哲學士劉靈華先生所撰。今世物質日盛。人生日艱。醫學日進人壽日促。東西哲學者憫之。大倡精神修養之法。一一施諸實用。先生即本此義。以哲學眼光。平實說理。而融貫我國孔孟老莊及佛耶回諸教之旨。著爲此書。略異取同。不分門戶。精理微言。得未曾有。實人人所必讀之書。而尤爲病者之福音也。

商務印書館

University of British Columbia Library

DUE DATE

APR 17 1976	
JUL 21 1983	
AUG 5 - REC'D Subject to Recall	
APR 21 1985	
Subject to Recall	
MAY 29 1985	
MAY 21 REC'D	
Subject to Recall	
JAN - 3 1995	
JAN 14 1995	

ET-6 BP 74-453

THE UNIVERSITY OF
BRITISH COLUMBIA
LIBRARY

STORAGE ITEM
ASIAN

LPA - C49C
UBC LIBRARY